

ਹੈਮੇਟ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (Hook of Hamate Fracture)

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੈਮੇਟ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (hook of hamate fracture, ਗੁੱਟ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੁੰਡੀ ਵਰਗੇ ਉਭਾਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਮੁੱਢ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਬੇਸਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲਫ ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਲਾ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਰੈਕੇਟ ਉਸ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਦਾ ਹੈ। ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾਂ (tendon, ਪੱਥੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਰਾਹੀਂ ਅਚਾਨਕ ਪਿਆ ਜ਼ੋਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੁੱਢ ਉੱਤੇ, ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਾਜ਼ਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰਦ ਹਰ ਵਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਫੜਨਾ, ਕੋਫ਼ੀ ਦਾ ਮੱਗ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਮਰਤਬਾਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਘੁਮਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਘਟ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਪੀੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਗੁੱਟ ਦੇ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਠੀਕ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕੋਣ (special view) ਜਾਂ CT ਸਕੈਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਲਈ CT ਸਕੈਨ ਬਹੁਤ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਟੇਢਾਪਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫਿੱਕੇ, ਠੰਢੇ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ, ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਹੈਮੇਟ (hamate) ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੁੰਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਕਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਕੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਖਿਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੇ ਭਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਲਾ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਹੈਕੇਟ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁੰਡੀ ਜ਼ੋਰ ਝੱਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੱਟ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਟੁੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੇਪਰ ਕਲਿੱਪ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 2% ਇੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਂਗ, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਕੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੰਡੀ ਹਿੱਲਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਂਡਨ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹਿੱਲਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੂਨ ਘੱਟ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਯੂਨੀਅਨ (nonunion) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ।

ਜੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਫਿਰ ਵੀ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਢੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਕਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁੰਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥ ਇਸ ਛੋਟੀ ਕੁੰਡੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਚਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕੁੰਡੀ ਦਾ ਖੁਰਦਰਾ, ਨਾ ਜੁੜਿਆ ਕਿਨਾਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਧੇੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਰੱਸਾ ਤਿੱਖੇ ਪੱਥਰ ਉੱਤੇ ਰਗੜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਟੈਂਡਨ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕੁੰਡੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਂਡਨ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ, ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਤੱਕ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਦੇ ਸਰਜਨ, ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ਾਸ ਸੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਹੈਮੇਟ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਦੇ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਰਿਬੇਟ (Medicare rebate) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅਕਸਰ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਕੋਣ ਜਾਂ CT ਸਕੈਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਛੋਟੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ (cast) ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਜੁੜਨ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਐਕਸਟੈਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (Extend Rehabilitation) ਵਿਖੇ ਰੂਬੀ ਡੂਲਨ (Ruby Doolan), ਜਿਸ ਵੀ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨਾ ਜੁੜੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅਸਥਿਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਾ ਵਿਕਲਪ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਕਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ

ਦੌਰਾਨ ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਨੇੜਲੀ ਨਸ (nerve) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਕਈ ਵਾਰ ਸਪਲਿੰਟ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਹ ਚੁਣੋ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਰੂਬੀ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਨਾ ਜੁੜੇ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਕਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁੰਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ।

ਜੇ ਕੁੰਡੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਆਮ ਵਰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬੌਲਿੰਗ ਖਿਡਾਰੀ (professional bowler) ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਕੁੰਡੀ ਕੱਢਣ ਤੋਂ 2.5 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਸੀ। ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸਰਜਰੀ, ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਕਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਜੁੜੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਪਸੀ ਹੈ, ਇੱਕਦਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੀੜ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੱਗ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਚਾਬੀ ਘੁਮਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਾਰਨ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦਾ ਚਿੜ ਜਾਣਾ (irritated) ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕੁੰਡੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੌਲੀ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜਨਾ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ, ਤਾਂ ਖੁਰਦਰਾ ਕਿਨਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦਾ ਟੈਂਡਨ ਟੁੱਟਣਾ ਅਸਲ ਸੱਟ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਔਸਤਨ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ 83% ਰਹੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਟੈਂਡਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕੁੰਡੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਂਡਨ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਟੇਢਾਪਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫਿੱਕੇ, ਠੰਢੇ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਜ, ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ ਪਕੜ ਹਫ਼ਤਾ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਸੱਟ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ

ਪਹਿਲਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। CT ਸਕੈਨ ਇਸ ਨੂੰ 95% ਵਾਰ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।